

YOGAKALENDER

SEPTEMBER 2021

INTENTION FOR SEPTEMBER:

Sæt en intention for din yogapraksis i September måned:

M	T	O	T	F	L	S
		1 Yin yoga for Nervesystemet (1 t. 23 min).	2 Hatha yoga for overgangsalderen (42 min).	3 Yoga for Klimakteriet (28 min).	4 Hormonyoga Basis #1 (27 min).	5 Hormonyoga Basis #2 (26 min).
6 Sov godt yoga (45 min).	7 Yin/restorativ yogaworkshop kl. 20-22 (Zoom).	8 Hatha Yoga mod stress - hofter & haser (8 min).	9 Morgenflow: Stress (31 min).	10 Restorativ yoga til travle dage (15 min).	11 Selvkærligheds yoga (33 min).	12 Fødselsdags yogaworkshop kl. 10-12 (Zoom).
13 Q&A med Laura kl. 20-21.30 (Zoom).	14 Yoga mod menstruations-smerter (33 min).	15 Restorativ yoga for overgangs-alderen (37 min).	16 Hormonyoga Spisesystemet (31 min).	17 Yoga mod PMS (29 min).	18 Morgenflow: Spisesystem (31 min).	19 Meditation mod Cravings (15 min).
20 Hormonyoga Basis #3 (22 min).	21 Hatha/vinyasa yogaworkshop kl. 20-22 (Zoom).	22 Morgenflow: Sukker (30 min).	23 Fertilitetsyoga Restorativ 2 (23 min).	24 Yoga for blodsukkeret (39 min).	25 Nesting yoga (32 min).	26 Yin yoga mod stress (1 t. 4 min).
27 Fertilitetsyoga Hatha (43 min).	28 Hatha Yoga for skuldre & nakke (12 min).	29 Menstruating yoga (33 min).	30 Yoga Nidra Afspænding (21 min).			

SÅDAN KOMMER DU IND PÅ VORES LIVE EVENTS:
Alle live events benytter det samme link: lauragrubb.dk/zoom

Du skal bruge et kodeord, som du finder inde på platformen. Ved første gang skal du først installere Zoom - det tager blot et par minutter, og så skulle du komme igennem.